

پانی پانی کرکے

اسامانوں نے تسلیم کیا ہے کہ اس میں بیچنے والے پانی کے آئینہ پرانے ہونے کی وجہ سے رنگ اکٹرا ہو چکے ہیں جن کی کثافت و نجابت کے خصوصی احکامات کے تحت بخیرالکامت سے تدریجاً تبدیل کیا جا رہا ہے۔ اس اعلان میں ایک انجمنی حوالہ ایک برقی خبر ہے جس کا نام لے جانے کے بعد بہرہ اصول کے تحت آپس میں غور و فکر کروا دیا ہے تاکہ کس قدر کھٹ کھٹ روٹی پیلو پر ہی ٹکڑ ٹکڑ رکھیں۔ یہ نام لے دینے کی کیا ہے جیسے مریض کے ادویات سے ہذا اکثر کمرے میں داخل ہوا اور پات لگے میں کہنے لگا کہ آپ کے لئے میرے پاس ایک انجمنی حوالہ ایک برقی خبر ہے۔ فرمائیے پہلے کون سی سٹالیں۔ مریض نے قہقہے کے عالم میں کہا کہ بیٹھیں پہلی برقی خبریں۔ ڈاکٹر کو لانا۔ آپ کے کمرہوں کے ٹیبلٹ گرنے کی خاطر ہمیں وہاں ٹھہرانے پڑے تھے کہ آپ کے ٹیکے کے نیچا امتیاز سے دیکھ گئے ہیں۔ مریض یہ سن کر اگلے لگا کر آخر کے غسل دے چہ ہو کر کہا لیکن انجمنی خبر ہے کہ وہاں ابھی صحت مند اگلے۔ ہم کہہ رہے ہیں۔ اور یہ جن دنوں ہسپتال کی ضرورت نہ رہے ہوئے ہیں ان کے لئے انجمنی خبر ہے کہ وہ آئندہ تمام ایسے کی بیچنے کا ساق اور صحت مند پانی کی کمرہ والی ہیں، میں نے لیکن برقی خبر ہے کہ کچھ نہیں ہوئے ہیں اور جن دنوں وہ اسے اکٹرا دیا پانی رہے تھے اس کی وجہ سے کھال صحت مند میں سے کوئی ایک کی وجہ سے شدید پیلو پر جا آئی۔ میری حال تو بخیر و صحت ہے۔ اس لئے کہی اور صحت مند ہوں کہ اس کا سبب اور خوشی کی کا بھیجنا ہے۔ میں کہتا ہوں کہ یہ خوشی پر اس کی خوشی کے خفا کوئی خوشی سے بیچنے اور مرے ہیں۔

ہمیں تو "ایٹلڈ والٹر" چمک کرتے رہے۔ اس نے سربایہ اداس سے شکایت کی ہے اور ہم بھی اس کے معقولہ کی ہیں۔ شکایت اس بات پر کہ داسا کے رنگ آج اپنی باتیں کا سرورہ کھڑا کر کے تمہیں اسے خوار و خوار طرب خرگوش کے حوصلے دلی قوم کو خوفزدہ کر دیا تھا کہ معقولہ اس بات پر کہ اس شخص سے ۱۹۹۱ کی صفحہ سے اس گولہ پانی ہو کر اس کی جگہ کر کے کتاب جو پہلے ڈاکٹر شکف کا نام کی صورت کر دی ہے اس کے سر پر چمکے تو غولہ پہ چاہے گا کام کیا ہے اور ادارے جسے بے خبر رکھے ہے اسے اب اطمینان اور انصاف سے رنگ میں جاتے ہوئے ہاتھ میں راہیں کیس کے ساتھ ایٹلڈ والٹر بھی رکھتے ہیں۔ تاکہ چمکے گواہان اس کو کہ شکا اٹلڈ والٹر سے ہے۔

[illegible][illegible]

یہ بات دوسری تھی روزہ اور دو روزہ سے اپنی اشیاء کے کم یا زیادہ بچنے کے ساتھ ساتھ نگہبانی کے استعمال سے بچنے والے اشیاء کی قلت کی شدت کے بارے میں دوسری طرف کا تخمینہ خصوصاً وحشی کے استعمال پر درجی مگر سے ڈاکٹر جرج ہات جاسر کی آغریاں اور وہ بچنے کے چاروں ملک کے علماء اور جن میں بھی گئے تھے کہ انھوں نے کہا ہے کہ انسانی مصنوعات کا روزہ خوراک میں استعمال ہوا خوراک خوراک خوراک خوراک کا اہم جزو ہے۔ تاہم اس موضوع کو انہوں نے دو حصوں میں تقسیم کیا ہے۔

اولیٰ کلثیم کے آقا محمد رسول سے قرآن بھی سیکھتا ہے۔  
دوم یہ کلثیم قرآن کی معصومات سے حاصل کیا جا رہا ہے کیا وہ  
صحت اور قرآن پر کوئی منفی اثر ڈالتے ہیں۔ اس بات پر تو سب

وہی سے وزن گھٹائیں...

بیشتر سامانهای منحصر به فرد

[illegible]

ہمارے محرم چیز تر مٹھنی اور مٹی کا پھانہ جا کر لڑا اور اس سے  
 سے بنی تھا اس سے دولی اور مصروفی دھوا شنگ دھوا کوئی  
 شروہات اور جانے کافی سے قربت اختیار کرتے جا رہے ہیں۔  
 سرحد سے حال کامراب اور مال ایک علی الخدیج ناک پہلے ہے  
 وہ وہ کہ ہم جلی سے اپنے جسمانی اہل خانچے کو کھرو سے کھارو  
 کہ سے ہیں اور پٹھان کے کھربھ سے پٹنا نہیں کی کھروہی  
 کہانے کو پٹھان یعنی کج روی تھا کہ کھٹکٹا "اصحابی کاوا"  
 ج ج اہل پٹھان امر کی اسی مصروفی وغیرہ کا کھارو ہے ہیں۔  
 ترقی پاؤں مالک کی ہے شہر انسانی حقیقت اور اس کا کھارو

[illegible]

## Fasting As Cleansing Therapy

Shari Rudavsky  
Globe Newspaper Company USA


**Y**ou should give up food to help cure psoriasis and digestive woes because fasting would help address body's toxic overload. Fasting may seem difficult but if you can fast for one day, you can fast even for seven. Mostly on the third day you may feel awful. Not to worry. The pause is a sign of toxins leaving your body. By the end of 10 days the zeal of a convert occurs. Fasting person feels wonderful and strong. For people bracing for the daylong, 12 hours may seem more than long enough to go without food. But a number of adherents have long embraced extended fasts as a way to detoxify their bodies and improve overall health and well-being.

The technique has gotten so popular that some spas will charge people for telling them to give up food. Not surprisingly, mainstream doctors think little of eating next to nothing. Fasting, though touted as a treatment for such afflictions as cancer, obesity, diabetes and heart disease, is particularly dangerous for diabetics and other fragile people. Experts fear that fasting can spark bulimic (overeating) or anorexic (underfeeding) behavior in people who appear to have a predisposition to developing an eating disorder.

Even a very short period of a diet seems to have the power to start a cascade of forces that could click into an eating disorder. Anything that glamorizes food restriction has the power to harm some vulnerable people. Fasting as a way of spring cleaning the body does not mean giving up food

All that glitters.....

This is second time when generation of our time changed dietary habits. First when we switched over from milk and milk products to caffeine containing tea and soft drinks, and second very recently when we added glittering products of western food chain to our shopping list. Burger culture broke, and that is why our young generation loves home delivery mouth watering hot substances. Mind it such pampering choices may rob off our equilibrium of health. We can get the wealth of our health back with activity and exercise only if we have a pretty good loss of our health status. We may be able to reel off our blood pressure and cholesterol levels and maybe even body mass index. But have we had our health balance checked lately? Most probably NOT. A fall in one aspect of health status sets the stage for subsequent fall and that fall doesn't injure much more than our pride.

Climate change may aggravate the threats of infectious diseases, so does with the attitude and behavioral changes. Climatic change in our society has nothing to do with the temperature of the environments; it deals with the temperature of the eater's oven where mushroom growing junk food is roasting out. Easy earned cash is bulking in our wallets finding its way to our bellies along with chicken-salad or super size burger. The lifestyle will bifurcate the society in obese and underfed future folk, perhaps another social division is underway. Anyhow, if glittering pizza eventually worth a quarter million rupees of heart bypass or Alzham cells an escorted ambulance than better to forego tasty junkie right at the time when we are young. Otherwise there will be no worth to cry over the split mile. It sounds good when pizza vendor offers "buy one get one free" but what's up if PzG (Punjab Institute of Cardiology) also calls for "buy one get one bypass free". Balance of nature is its beauty, so why not a balance in food and health? Fire of life is food but "eating a life" sounds kidding particularly when it does not glitter like gold. (www. )



altogether. Practitioners may sip on juice, or take a little honey, agar, sodium, or enzyme powders, in the interest of cleansing their bodies better.

It's gap critical to assess what to understand the underlying imbalances of organ harmony. Ultimately our concept is that illness is an imbalance and the treatment is to correct that imbalance. Most patients taper off food gradually. When the fast ends, they slowly reintroduce solids to maintain the gains made during the fast. Fasting is much easier than eating healthy. Personal testimonials lead many experts to shrug at fasting. While no evidence exists to support its benefit, there's no reason healthy people can't do it, once they consult their health care provider. For all of the science behind why there's no real reason why they feel better, if they do feel better, it's hard not to argue.

## MAJOR RISK FACTORS FOR GAD

Following is the list of major risk factors for development of coronary artery (CAD):

- Age (males 45y, female 55y or premature menopause without estrogen replacement therapy).
- Family history of premature CAD (Cardiac Infarction or Sudden death before age 55 in father or other first-degree male relative, or before age 65 in mother or other first degree female relatives)
- Current Cigarette Smoking.
- Hypertension (BP 140/90 confirmed by several measurements or taking anti-hypertensive medication).
- Elevated low-density lipoprotein (LDL) cholesterol.
- Low level of high-density of lipoprotein (HDL) cholesterol. ■■■■■



[illegible]

**پریش فکر**  
ایک ایسی آواز ہے جو اپنی مثال آپ رکھتی ہے۔ اس کی آواز سن کر ہر شخص کے دل میں ایک عجیب سی آواز ابھرتی ہے۔ اس کی آواز سن کر ہر شخص کے دل میں ایک عجیب سی آواز ابھرتی ہے۔ اس کی آواز سن کر ہر شخص کے دل میں ایک عجیب سی آواز ابھرتی ہے۔

[illegible]

**FORUM FOR ENVIRONMENT & WELFARE OF PEOPLE  
DEVELOPMENT & ECONOMIC**

Feed Well People  
is a non-profit, non-political  
national NGO striving hard for  
the environmental up-gradation  
and economic development of the  
masses of Pakistan  
on self-help basis

Office: 324-B, New Chouburji Park, Lahore.

The monthly 'Dietcare' will be available on-line very soon at the official website of 'Feed Well People' and can be accessed at [www.feedwell.org](http://www.feedwell.org)

(المجلد 15، العدد 1، نوفمبر 2009)

اس چوڑے گولہ جی کی امراض کے علاج کے طور پر پچھلے دو ہزار سال سے کاشت کیا جا رہا ہے۔ اس کے بارے میں امریکن کینسر کی کمیونٹی آف جرنل انجنیئر نے ایک مطالعے میں کہا ہے کہ کرسٹو جنس کے امراض کے لئے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ جیسے کہ سرورس اور مغل کے السر چھانے اور ہزاروں ہی جملہ اور کچھ کرسٹو جنس کی موزوں ٹھیکہ سے بڑھ کر سوز و صدمہ کی وجہ سے لے کر یہ صبر کا درجہ رکھتا ہے۔ اور کھانے کو گھراں کے اندر رکھوں میں بھی کھایا جاسکتا ہے۔ اس کو کھانے کے قریب رکھ دیں اور وہ کھلے لیٹی ہوئے ہونے کی وجہ سے بلی دیں۔ یا دو بلی یا تین بلیں۔

اس کے ایک بچے کو توڑ کر اس کے اندر سے بھل لیا گیا تھا۔  
لالہ کو یہ خبر راستہ زنجوں و لجر و پٹ لایا جاسکتا ہے۔ صرف ایک  
حمیادار نہیں کہ گروا ہے رکھ ہوا جاپنے۔ اگر اس میں سے پہلے  
تک کہ کسیبہ جوں نکلے تو اس کو بچا جاسکتا ہے جو کہ بعض اوقات  
میرے لئے بالکل ہوسکتا ہے کہ میرا سال مقرر کی ہے۔

[illegible]

از این کتاب به عنوان منبعی برای آشنایی با هر یک از

دنیائے سوز و غم کی حالیہ تحقیقات اس بات پر متفق ہیں کہ بڑھاپے میں بڑیوں کی موت بھوت کا تعلق جسم میں نامکمل ڈی اور کیمیکل کی کمی سے ہے۔ فرانز برٹلین اور امریکہ کے ٹکسلی اور اوروں میں کی گئی تحقیق میں سے دو کے نتائج آپس میں تضاد میں ہیں۔ دونوں کے طریقہ تحقیق میں جامع سائنسی طور پر کیے گئے احتیاطات ہیں مگر ان کے کھائی جانے والے کے بعد یہ نتیجہ نکلا ہے کہ نامکمل ڈی اور کیمیکل ہی بڑیوں کی موت بھوت

تھیں تو یہ سب کچھ دیکھ کر ان کی ہنسی بکھر گئی۔ ان کے دل میں ایک عجیب سی کیفیت پیدا ہوئی۔ ان کے دل میں ایک عجیب سی کیفیت پیدا ہوئی۔ ان کے دل میں ایک عجیب سی کیفیت پیدا ہوئی۔

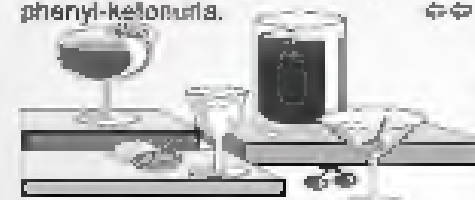
دوستیہ کے سوز اور اوروں کی حالیہ تحقیقات اس بات پر حقیقت  
 کی کہ بڑا چاہے ایسا بدیہوں کی ٹوٹ چھوٹ کا حقیقی جسم میں  
 نامکمل ڈی اور گٹھنم کی کمی سے ہے۔ فرانسیز برطانیہ اور امریکہ  
 کے ٹکڑے ملی اداروں میں کی گئی تحقیق میں سے دو کے نتائج آپس  
 میں تضاد ہیں دونوں کے طریقہ تحقیق میں جامع سائنسی طور  
 پر کیے گئے اعتراضات ہیں مگر ان کے کافی جائزے کے بعد یہ  
 نتیجہ نکلا ہے کہ وہ نامکمل ڈی اور گٹھنم ہی نہ ہوں کی ٹوٹ چھوٹ  
 اور پھر پھرے بننے کے ذریعہ دار ہیں۔

تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ اگر کوئی بڑا معاملہ جس وقت سے ابھی تک پھسلا نہیں ہے اور اپنی جڑیاں بچاتے ہیں، کامیاب ہے تو ابھی وقت ہے کہ وہ زمانہ ساتھ ساتھ جو آخر پھسل کر نکلتا ہے وہاں پہنچ جائے۔ مگر اس کے ساتھ ہی ساتھ ساتھ سولی گرام پکٹنگ کا استعمال بھی کرے۔ لیکن اگر کوئی بڑا بڑا پرجہ کھانچا ہے تو سولائی سے مشورہ کر کے اس مقدار کو دیکھ کر لے۔ اس طرح کی پھسل سائنس کا ڈیٹا لینے والی کی زیادہ سے زیادہ محفوظ طریقہ اولہ جڑواں پکٹنگ پرجہ مقرر

One 12-ounce can contains about 9 teaspoons of added sugar. That's about a quarter cup. It's also about 150 empty calories. If a person drinks almost two of these each day, so he or she is getting nearly a half-cup of sugar from soft drinks. Imagine spooning 18 teaspoons of sugar from the sugar bowl into a big glass of club soda, then adding a couple of drops of food coloring.

Diet sodas may be better in terms of calories and added sugar, however, the problem of nutrition remains. If you're substituting diet soda for milk or 100% fruit juice in a balanced diet, then your diet will be deficient in the important nutrients these foods provide. Most hard hits are calcium, vitamins C and D.

If you're worried about the health effects of artificial sweeteners in soda, the FDA has given its stamp of approval to the following: acesulfame potassium, aspartame and saccharin, as well as sucralose. Some consumers are wary of these sweeteners, but there is no known health risks associated with moderate consumption. There is one exception for aspartame: people with the rare genetic condition called phenylketonuria.



Q. I am hypertensive. Please guide me with any food therapy or dietary restrictions (Aurangzeb Abbotabad)

A. Please receive December 2008's complementary copy of monthly "Dietcare" where desired

Q: I am agree to study your book "Essentials of Human nutrients". I tried but your publisher could not Respond, Please send me a VP copy. (Ghulam Qasim Layyah)

A: Based on your literary interest, a Complementary copy of the

Q. What are the deficiency symptoms of Vit B12?  
(Asadullah Ghali, Faisalabad)

A: It may develop lack of immunity, anemia, depression and other neurological problems.

→ → → →

**MEGA Gaining Fuel**  
**TABLETS**

1. Increases muscle mass  
 2. Increases strength  
 3. Increases energy  
 4. Increases endurance  
 5. Increases stamina  
 6. Increases metabolism  
 7. Increases appetite  
 8. Increases blood flow  
 9. Increases oxygen intake  
 10. Increases heart rate  
 11. Increases lung capacity  
 12. Increases bone density  
 13. Increases skin tone  
 14. Increases hair growth  
 15. Increases nail growth  
 16. Increases eye health  
 17. Increases ear health  
 18. Increases nose health  
 19. Increases throat health  
 20. Increases mouth health  
 21. Increases teeth health  
 22. Increases skin health  
 23. Increases hair health  
 24. Increases nail health  
 25. Increases eye health  
 26. Increases ear health  
 27. Increases nose health  
 28. Increases throat health  
 29. Increases mouth health  
 30. Increases teeth health  
 31. Increases skin health  
 32. Increases hair health  
 33. Increases nail health  
 34. Increases eye health  
 35. Increases ear health  
 36. Increases nose health  
 37. Increases throat health  
 38. Increases mouth health  
 39. Increases teeth health  
 40. Increases skin health  
 41. Increases hair health  
 42. Increases nail health  
 43. Increases eye health  
 44. Increases ear health  
 45. Increases nose health  
 46. Increases throat health  
 47. Increases mouth health  
 48. Increases teeth health  
 49. Increases skin health  
 50. Increases hair health  
 51. Increases nail health  
 52. Increases eye health  
 53. Increases ear health  
 54. Increases nose health  
 55. Increases throat health  
 56. Increases mouth health  
 57. Increases teeth health  
 58. Increases skin health  
 59. Increases hair health  
 60. Increases nail health  
 61. Increases eye health  
 62. Increases ear health  
 63. Increases nose health  
 64. Increases throat health  
 65. Increases mouth health  
 66. Increases teeth health  
 67. Increases skin health  
 68. Increases hair health  
 69. Increases nail health  
 70. Increases eye health  
 71. Increases ear health  
 72. Increases nose health  
 73. Increases throat health  
 74. Increases mouth health  
 75. Increases teeth health  
 76. Increases skin health  
 77. Increases hair health  
 78. Increases nail health  
 79. Increases eye health  
 80. Increases ear health  
 81. Increases nose health  
 82. Increases throat health  
 83. Increases mouth health  
 84. Increases teeth health  
 85. Increases skin health  
 86. Increases hair health  
 87. Increases nail health  
 88. Increases eye health  
 89. Increases ear health  
 90. Increases nose health  
 91. Increases throat health  
 92. Increases mouth health  
 93. Increases teeth health  
 94. Increases skin health  
 95. Increases hair health  
 96. Increases nail health  
 97. Increases eye health  
 98. Increases ear health  
 99. Increases nose health  
 100. Increases throat health  
 101. Increases mouth health  
 102. Increases teeth health  
 103. Increases skin health  
 104. Increases hair health  
 105. Increases nail health  
 106. Increases eye health  
 107. Increases ear health  
 108. Increases nose health  
 109. Increases throat health  
 110. Increases mouth health  
 111. Increases teeth health  
 112. Increases skin health  
 113. Increases hair health  
 114. Increases nail health  
 115. Increases eye health  
 116. Increases ear health  
 117. Increases nose health  
 118. Increases throat health  
 119. Increases mouth health  
 120. Increases teeth health  
 121. Increases skin health  
 122. Increases hair health  
 123. Increases nail health  
 124. Increases eye health  
 125. Increases ear health  
 126. Increases nose health  
 127. Increases throat health  
 128. Increases mouth health  
 129. Increases teeth health  
 130. Increases skin health  
 131. Increases hair health  
 132. Increases nail health  
 133. Increases eye health  
 134. Increases ear health  
 135. Increases nose health  
 136. Increases throat health  
 137. Increases mouth health  
 138. Increases teeth health  
 139. Increases skin health  
 140. Increases hair health  
 141. Increases nail health  
 142. Increases eye health  
 143. Increases ear health  
 144. Increases nose health  
 145. Increases throat health  
 146. Increases mouth health  
 147. Increases teeth health  
 148. Increases skin health  
 149. Increases hair health  
 150. Increases nail health  
 151. Increases eye health  
 152. Increases ear health  
 153. Increases nose health  
 154. Increases throat health  
 155. Increases mouth health  
 156. Increases teeth health  
 157. Increases skin health  
 158. Increases hair health  
 159. Increases nail health  
 160. Increases eye health  
 161. Increases ear health  
 162. Increases nose health  
 163. Increases throat health  
 164. Increases mouth health  
 165. Increases teeth health  
 166. Increases skin health  
 167. Increases hair health  
 168. Increases nail health  
 169. Increases eye health  
 170. Increases ear health  
 171. Increases nose health  
 172. Increases throat health  
 173. Increases mouth health  
 174. Increases teeth health  
 175. Increases skin health  
 176. Increases hair health  
 177. Increases nail health  
 178. Increases eye health  
 179. Increases ear health  
 180. Increases nose health  
 181. Increases throat health  
 182. Increases mouth health  
 183. Increases teeth health  
 184. Increases skin health  
 185. Increases hair health  
 186. Increases nail health  
 187. Increases eye health  
 188. Increases ear health  
 189. Increases nose health  
 190. Increases throat health  
 191. Increases mouth health  
 192. Increases teeth health  
 193. Increases skin health  
 194. Increases hair health  
 195. Increases nail health  
 196. Increases eye health  
 197. Increases ear health  
 198. Increases nose health  
 199. Increases throat health  
 200. Increases mouth health  
 201. Increases teeth health  
 202. Increases skin health  
 203. Increases hair health  
 204. Increases nail health  
 205. Increases eye health  
 206. Increases ear health  
 207. Increases nose health  
 208. Increases throat health  
 209. Increases mouth health  
 210. Increases teeth health  
 211. Increases skin health  
 212. Increases hair health  
 213. Increases nail health  
 214. Increases eye health  
 215. Increases ear health  
 216. Increases nose health  
 217. Increases throat health  
 218. Increases mouth health  
 219. Increases teeth health  
 220. Increases skin health  
 221. Increases hair health  
 222. Increases nail health  
 223. Increases eye health  
 224. Increases ear health  
 225. Increases nose health  
 226. Increases throat health  
 227. Increases mouth health  
 228. Increases teeth health  
 229. Increases skin health  
 230. Increases hair health  
 231. Increases nail health  
 232. Increases eye health  
 233. Increases ear health  
 234. Increases nose health  
 235. Increases throat health  
 236. Increases mouth health  
 237. Increases teeth health  
 238. Increases skin health  
 239. Increases hair health  
 240. Increases nail health  
 241. Increases eye health  
 242. Increases ear health  
 243. Increases nose health  
 244. Increases throat health  
 245. Increases mouth health  
 246. Increases teeth health  
 247. Increases skin health  
 248. Increases hair health  
 249. Increases nail health  
 250. Increases eye health  
 251. Increases ear health  
 252. Increases nose health  
 253. Increases throat health  
 254. Increases mouth health  
 255. Increases teeth health  
 256. Increases skin health  
 257. Increases hair health  
 258. Increases nail health  
 259. Increases eye health  
 260. Increases ear health  
 261. Increases nose health  
 262. Increases throat health  
 263. Increases mouth health  
 264. Increases teeth health  
 265. Increases skin health  
 266. Increases hair health  
 267. Increases nail health  
 268. Increases eye health  
 269. Increases ear health  
 270. Increases nose health  
 271. Increases throat health  
 272. Increases mouth health  
 273. Increases teeth health  
 274. Increases skin health  
 275. Increases hair health  
 276. Increases nail health  
 277. Increases eye health  
 278. Increases ear health  
 279. Increases nose health  
 280. Increases throat health  
 281. Increases mouth health  
 282. Increases teeth health  
 283. Increases skin health  
 284. Increases hair health  
 285. Increases nail health  
 286. Increases eye health  
 287. Increases ear health  
 288. Increases nose health  
 289. Increases throat health  
 290. Increases mouth health  
 291. Increases teeth health  
 292. Increases skin health  
 293. Increases hair health  
 294. Increases nail health  
 295. Increases eye health  
 296. Increases ear health  
 297. Increases nose health  
 298. Increases throat health  
 299. Increases mouth health  
 300. Increases teeth health  
 301. Increases skin health  
 302. Increases hair health  
 303. Increases nail health  
 304. Increases eye health  
 305. Increases ear health  
 306. Increases nose health  
 307. Increases throat health  
 308. Increases mouth health  
 309. Increases teeth health  
 310. Increases skin health  
 311. Increases hair health  
 312. Increases nail health  
 313. Increases eye health  
 314. Increases ear health  
 315. Increases nose health  
 316. Increases throat health  
 317. Increases mouth health  
 318. Increases teeth health  
 319. Increases skin health  
 320. Increases hair health  
 321. Increases nail health  
 322. Increases eye health  
 323. Increases ear health  
 324. Increases nose health  
 325. Increases throat health  
 326. Increases mouth health  
 327. Increases teeth health  
 328. Increases skin health  
 329. Increases hair health  
 330. Increases nail health  
 331. Increases eye health  
 332. Increases ear health  
 333. Increases nose health  
 334. Increases throat health  
 335. Increases mouth health  
 336. Increases teeth health  
 337. Increases skin health  
 338. Increases hair health  
 339. Increases nail health  
 340. Increases eye health  
 341. Increases ear health  
 342. Increases nose health  
 343. Increases throat health  
 344. Increases mouth health  
 345. Increases teeth health  
 346. Increases skin health

پاکستان کا ایک معیاری چاند گیارھ گھنٹہ قبل 129,600 سالہ ہیں۔ یہ 30 سالہ اپنے سوانح کے ساتھ گزرتا ہے۔ 30 صحت ظاہری کے بارے میں جانکاری کہتے ہیں۔ 30 سالہ کھائی معیروں میں شامل کرتے ہیں۔ 129,510 سالہ وہ اپنی مرضی سے گزارنے کی کوشش کرتا ہے جس پر پچھلے 40 سالہ کی حد تک گیارھ گھنٹہ قبل سال ہے۔

کئی باروں کا کہنا ہے کہ پاکستان کا آئین حقیقتہً شریعت کے  
مقتضیٰ اصولوں پر مشتمل ہے۔ یہ بات حال میں کہیں کہیں  
میں سے کہی جاتی ہے۔ یہ بات تو ایک ایسا دھوکہ ہے۔ جتنی اس  
کے راجح ہونے کا کوئی سبب نہیں ہے۔ جس کو اس کا جواز  
نہیں ملتا۔ ایک دھوکہ ہے کہ اس کے راجح ہونے کا جواز  
اس سے ملتا ہے۔



Editor Emeritus and Chairperson NSG Feed the People, Dr. Sultan Mahmood has been selected as Secretary of Pakistan Nutrition Society (PNS) which is Affiliating Body (AB) to International Union of Nutritional Sciences (IUNS) since 1987. Prof. Dr. Mahmood Ali Malik is PNS President. IUNS with secretariate at UCLA, USA is an international organization established since 1948 and active in 82 countries of the world while holding international congresses since 1952 (17 to 2008). IUNS has a special consultative status with FAO, WHO, UNICEF, CIMSS, UNFSCG, ISNU and IUFSU.

**PAKISTAN NUTRITION SOCIETY (PNS)** invites you to participate in a seminar on **OBESITY** which is going to be held in the First week of May 2007. Details are given as below: **DATE:** To be announced **TIME:** 10 am sharp  
**VENUE:** Auditorium, University of Lahore, Rawand Rd, Lahore.  
**SPEAKERS & SPEECHES:** = Prof. Dr. Mairizad As Malik (Medical aspects of obesity) = Prof. Dr. Sagor Ahmad Jafri (Cholesterol & feeding habits) = Prof. Dr. Fozir Muhammad Anjum (Fats & oils in our diet)  
**CONTACT PERSON:** Editor 'ObesCare' 0321-4302578

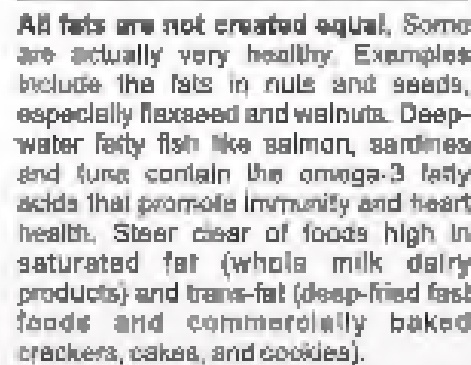
[illegible]

Susan Burke, eDiets.com Chief Nutritionist USA

Achieving a healthy weight is possible by balancing calories with exercise. Good nutrition means making healthy choices. Most of the people get enough activity and then eat too many calories.

**Choose a variety of foods.** Try different fruits and vegetables; you'll get a wide variety of nutrients. Vibrant colors usually mean more nutrition. Eating a variety of foods keeps your menu interesting. Don't worry about preparing everything from scratch; frozen veggies are generally as nutritious as fresh.

Shake the salt hard. The new dietary



Portion size counts -- even for foods labeled healthy. Eat too much and the sugars, calories can be stored as fat.

Caroline Diaz-Borden [www.ecel.com](http://www.ecel.com)

- A toast with peanut butter or mayonnaise / honey etc.
- Yogurt with fruit.
- A toast with cup of milk/tea/coffee
- Seasonal fruit with a glass of skim milk.
- Half plate salad with low-fat cream/olive oil.
- Unsaturated boiled peanuts with low-fat cream.
- Two wheat biscuits with sugar less tea/coffee.
- One plate veggie soup
- Boiled or roasted maize.
- Raw veggies like Carrots, radish, tomatoes etc.

غیر مجاہد کے کہہ دیا کہ تم جا رہے ہو کہ ان کا وقتاً بھی چاہو۔

۴۰ غلامان کو بیچا کر گھانا میں لے گیا۔ وہاں سے وہ گھانا میں چلے گیا۔

2004/05/24 14:54

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

17.  $2x^2 - 5x + 3 = 0$        $x = 1$  or  $x = \frac{3}{2}$

[illegible]

شراب الکحل حرقہ، جسے انوکھا اور سرخ مرقع۔

ان سے علیٰ ہرگز غلامی میں مبتلا تھا کہ سرکاری جاسوسوں سے بچتا ہے۔

ہر ازم اور ملائجہ خدائیں جنتوں کی جائیں جانا نگر حق میں اس سے اور

[illegible]

1000

1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 26

[illegible]

اسرار کی مکتوب پالی گھا ایما۔

---

Every day over 4000 men, women and children in the world's poorest countries die as a result of lethal levels of smoke from indoor cooking fires. Poverty condemns half of the world's population to use wood, dung, charcoal and coal for cooking and heating their homes. The smoke produced from cooking fires causes the deaths of 1.5 million people every year; a life lost every 20 seconds, and a greater killer than malaria. Women and children are particularly vulnerable, as they spend between 3 and 7 hours by the fire, inhaling smoke over 100 times above the accepted safety levels. Illnesses caused by smoke include chronic bronchitis, acute lower respiratory infections, and lung cancer. There is also increasing evidence linking to asthma, TB and low birth weight. The international community has acted to combat other major threats to health in poor countries such as unsafe water and unsafe sex. Yet smoke, the killer in the kitchen, has been largely ignored. Practical Action is calling for the British Government to do more to address this neglected killer by showing leadership in the international community.